



# Grüner Gemüse-Smoothie

Rezepte vom LAISEACKER



## **Zutatenliste Die Menge ergibt 1,5 Liter Smoothie:**

*3 Blätter Kohlrabi, 1 Handvoll frischen Spinat, 1/2 Stück Salat Kopf, 1 Handvoll getrocknete Aprikosen, 1 EL Leinsaat, 2 Stück Apfel, 1/2 Liter Wasser.*

## **Zubereitung:**

Die getrockneten Aprikosen vorab etwas einweichen. Dann können alle Zutaten in den Mixer gegeben werden - Vorzugsweise kommen die Früchte unten in den Mixer und das Grün oben drauf, dann wird mit dem Wasser aufgefüllt.

Alles kurz durch mixen, bis ein grünes saftiges Getränk entsteht. Dabei darauf achten, dass der Mixer nicht zu lange am Stück läuft, sodass der nicht heiß wird. Hitze kann den Vitaminen schaden.

Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf...

[www.laiseacker.de](http://www.laiseacker.de)

Guten Appetit!



[www.LAISEACKER.de](http://www.LAISEACKER.de)